**Zdravý životný štýl**

**ČO JE TO ZDRAVIE**

Zdravie je normálny stav organizmu charakterizovaný neprítomnosťou žiadnej choroby. Zdravie je taký psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako "stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody". Stav organizmu sa s časom mení, neustále je ovplyvňovaný vonkajším i vnútorným prostredím.

**O ZDRAVOM ŽIVOTNOM ŠTÝLE**

Aby ľudia mohli byt zdraví, musia robiť činnosti, ktoré ku zdraviu vedú. Tieto činnosti sa musia stať trvalými. Súbor trvalých činností, ktoré človek vykonáva v záujme zabezpečenia zdravia, môžeme nazvať zdravý životný štýl alebo aj zdravý spôsob života. Zdravý životný štýl (zdravý spôsob života) sú naučené cieľavedomé systematické činnosti, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie.

K takýmto činnostiam patria hlavne zdravá a vyvážená strava, dostatok telesného pohybu, telesné cvičenia, dobrá kondícia, odolnosť voči stresu, dobrá nálada, pozitívny prístup k životu, kvalitný spánok, správne dýchanie, otužovanie, ... K takýmto činnostiam nepatria hlavne fajčenie, pitie nadmerného množstva alkoholu, užívanie drog, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nezvládanie stresových situácií, negatívne myslenie, zlá nálada, ... Zjednodušene môžeme povedať, že treba vyhľadávať všetko, čo zdraviu prospieva a vyhýbať sa všetkému, čo zdraviu škodí. A hlavne robiť to každý deň a systematicky.

Absencia zdravého životného štýlu skracuje život, znižuje jeho kvalitu a zhoršuje celkový zdravotný stav. Systematická realizácia zdravého životného štýlu predlžuje život, zvyšuje jeho kvalitu a zlepšuje celkový zdravotný stav. Trvalejšie duševné a telesné zdravie sa dá získať i udržiavať len realizáciou zdravého životného štýlu.

**Odpovedz na otázky, vyber správnu odpoveď alebo doplň.**

**1. Zdravie je n\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ch\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**2. Zdravie je:**

a/ len fyzický stav

b/ len psychický stav

c/ aj fyzický aj psychický stav

d/ ani jedna možnosť nie je správna

**3. Čím je neustále menený alebo ovplyvňovaný stav organizmu človeka?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4**. **Čo je zhrnuté nasledovnou definíciou?**

„Súbor trvalých činností, ktoré človek vykonáva v záujme zabezpečenia zdravia.“

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Vymenuj činnosti, ktoré patria k zdravému životnému štýlu a ty ich pokladáš za kľúčové.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**6. Prečo „negatívne myslenie“ a „zlá“ nálada patria k činnostiam, ktoré negatívne ovplyvňuje zdravie človeka?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7. Vysvetli štvrtý odstavec článku - zameraj sa na slová „každý deň“ a „systematicky“.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**8. Absencia zdravého životného štýlu:**

a/ nie je pre človeka nebezpečná

b/ predlžuje život

c/ skracuje život

**9. Trvalejšie duševné a telesné zdravie sa dá z\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ i u\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ len realizáciou zdravého životného štýlu.**

**Päť pilierov života**

**1. Voda**

Počas 24 h naše telo vypotí v priemere 100 ml tekutín, močom a stolicou vylúčime cca 1 l, vydýchame 900 ml v podobe pary. My musíme nielen nahradiť tento objem tekutín, ktorý každý deň strácame, ale taktiež sa tzv. prepláchnuť. Optimálna dávka vody u dospelého človeka je 2-3 litre. Voda je v našom tele nenahraditeľná:

* zúčastňuje sa na procese trávenia, vstrebávania a asimilácie potravy
* zúčastňuje sa na procese vylučovania odpadových látok z čreva a obličiek
* reguluje telesnú teplotu
* dodáva bunkám kyslík
* slúži ako mastiaci prostriedok pre kĺby a membrány
* tvorí približne 92% krvi
* krv slúži ako prepravný prostriedok živín po celom organizme
* voda je tiež hlavnou zložkou takmer všetkých telesných sekrétov a tráviacich štiav

**2. Slnko**

Krátky pobyt na Slnku podporuje tvorbu vitamínu D, potrebného na vstrebávanie vápnika, čo je základom pre zdravé kosti a zuby

**3. Vzduch**

Pohyb na čerstvom vzduchu môžeme podporiť prechádzkami, rekreačnou turistikou či prácou v záhradke. Vyhýbajme sa prašnému prostrediu, prostrediu znečistenému emisiami či výfukovými plynmi.

**4. Pohyb**

Pohyb by sa mal stať prirodzenou súčasťou nášho života rovnako, ako tomu bolo v detstve. Dôležitá je pravidelnosť (minimálne 3 krát do týždňa) a cieľ, pre ktorý cvičíme (kondícia, psychická pohoda, tvarovanie postavy). Je prakticky jedno, aký cieľ si stanovíme.

**5. Výživa**

Cieľom každého z nás by malo byť vyvážené stravovanie: pestrá strava, bohatá na všetky potrebné živiny, správne rozložená počas dňa.

**VYMYSLI SVOJE VLASTNÉ OTÁZKY PODOBNÉHO TYPU AKO NA PRVEJ STRANE.**

